



Abstinenz – eine (selbst-) bewusste Entscheidung

Beim Thema „Abstinenz“ gibt es in der Freundeskreis-Arbeit keinerlei starre Richtlinien. Weder Suchtkranke noch Angehörige müssen sich zur Abstinenz vom Suchtmittel verpflichten – und erst recht keine schriftliche Erklärung abgeben.

Das bedeutet aber nicht, dass Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe das Thema „Abstinenz“ locker oder liberal sehen. Freundeskreis-Mitglieder haben dazu Erfahrungen gemacht, die sie in Kernaussagen festgeschrieben haben. Diese werden von allen Freundeskreis-Selbsthilfegruppen anerkannt und umgesetzt.

Kernaussagen zur Abstinenz

- Es ist medizinisch nachweisbar, dass Suchtkrankheit nur dann zum Stillstand kommt, wenn der Suchtmittelkonsum eingestellt wird. Ein suchtkranker, abhängiger Mensch ist nicht in der Lage, dauerhaft den Suchtmittelkonsum zu steuern oder zu kontrollieren.
- Jeder abhängige Mensch wird an irgendeinem Punkt in seinem Leben vor die Entscheidung stehen, entweder mit oder ohne Suchtmittel weiter zu leben. Mit dem Suchtmittel zu leben, kann bedeuten, gravierende gesundheitliche Einschränkungen (bis zum vorzeitigen Tod) davon zu tragen und / oder familiär sowie gesellschaftlich ins Abseits zu geraten. Der Versuch, ohne Suchtmittel zu leben kann bedeuten, gesundheitlich zu regenerieren und familiär wie gesellschaftlich wieder Fuß fassen.
- Es ist durch die Motivationsforschung erwiesen, dass der abhängige Mensch den Entschluss zur Suchtmittelabstinenz (selbst-) bewusst und eigen verantwortlich treffen muss. Aus diesem Grund setzen sich die Mitglieder in den Freundeskreisen dafür ein, dass der Entschluss zur Abstinenz (selbst-) bewusst und eigenverantwortlich vom suchtkranken Menschen getroffen werden muss. Auf eine schriftliche Verpflichtung wird entschieden verzichtet.
- Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe lassen Menschen, die dies so wollen nicht allein, sondern begleiten sie bei der Entscheidungsfindung. Sie unterstützen und fangen sie in Krisensituationen auf.
- Freundeskreismitglieder kennen den oft sehr schweren Weg zur Abstinenz aus eigener Erfahrung, haben die inneren Konflikte und Kämpfe, Ängste und Hoffnung selbst durchlebt und sind somit authentisch. Freundeskreismitglieder sprechen in der Gruppe offen darüber.
- Freundeskreismitglieder wissen aus eigenen Erfahrung um den positiven Gewinn, den ihr Leben durch den Entschluss zu abstinenten Lebensweise erfahren hat.
- Ein noch nicht Abstinenter kann sich in den Gesprächen das für sich herausnehmen, was er für wichtig und umsetzbar für das eigene Leben betrachtet. Was dies im Einzelnen ist, entscheidet er selbst.
- Ein noch nicht Abstinenter wirkt jedoch auch auf die Freundeskreismitglieder, die bereits abstinent leben. Durch ihn werden sie immer wieder an den Punkt zurückgeführt, an dem sie selbst waren. Die Entscheidung zur Abstinenz ist dadurch immer präsent und festigt sich weiter. Sie unterliegt damit einer dem Leben angepassten Dynamik und ist kein starres Gebilde.
- Würde die Entscheidung allein unter dem Gesichtspunkt getroffen „Ich darf nicht mehr trinken, weil ich sonst draufgehe“ stünde hier der zwanghafte Verzicht im Vordergrund,

der das eigene Leben vermutlich wenig bereichern und keinen Platz für Dynamik und Entwicklung lassen würde. Eine Motivation über Verzicht und Angst vor dem Rückfall wird deshalb eher wenig erfolgreich sein.

- In der Ehe / Partnerschaft sehen es abhängige Freundeskreismitglieder als selbstverständlich an, dass ihre nicht abhängigen Partner/innen eigenverantwortlich eine Entscheidung bezüglich der Abstinenz treffen. Für eine funktionierende Partnerschaft wird es jedoch nötig sein, dass beide Partner gleichberechtigt in wichtigen Fragen eine gemeinsame Lösung finden. Eine wichtige Frage wird sich in der Partnerschaft mit einem suchtkranken Menschen um die Gestaltung der abstinente Lebensweise drehen. Deshalb setzen sich die Freundeskreismitglieder dafür ein, dass sich jedes Paar immer wieder mit dem Thema „Abstinenz“ auseinandersetzt und hier klare, für beide Partner gleichermaßen akzeptable Absprache erarbeitet.
- Freundeskreismitglieder sind ein authentisches Modell für die suchtmittelfreie Gestaltung des Lebens.
- Freundeskreismitglieder setzen voraus, dass sämtliche Veranstaltungen und Zusammenkünfte, die von ihnen organisiert/initiiert werden, ohne Alkohol stattfinden. Das bedeutet jedoch nicht, dass Freundeskreise Alkoholkonsum in der Gesellschaft generell verbieten wollen. Sie empfinden es jedoch als ganz wichtig, dass Suchtkranke und ihre Familien einen Schutzraum haben, in dem sie das abstinente Leben erst einmal ausprobieren, erleben und genießen können. Langfristig wird dies helfen, auch außerhalb der Schutzräume mit Suchtmittel leben zu können, ohne sie zu konsumieren. Deshalb erwarten Freundeskreise, dass dies auch Abhängige anderer Suchtmittel (zum Beispiel Glücksspiel, illegale Drogen etc.) die die Freundeskreis-Suchthilfegruppen besuchen, akzeptieren und praktizieren.
- Freundeskreismitglieder erwarten, dass alle nicht abhängigen Mitarbeiter/innen, die sie für die Gestaltung von Festen oder anderen Veranstaltungen, wie zum Beispiel Seminarangebote, gewinnen, eine abstinente Lebensweise für die Zeit ihrer Mitarbeit praktizieren. Das gilt auch für die hauptamtlichen Mitarbeiter/innen in den Geschäftsstellen der Landesverbände und des Bundesverbandes.

Die gemachten Äußerungen beziehen sich auf die Abstinenz von Suchtmittel wie Alkohol, Medikamente und illegale Suchtmittel. Zu der Frage der Abstinenz vom Suchtmittel Nikotin ist zurzeit noch keine für alle Freundeskreise gültige Aussage zu machen.